VOTRE GUIDE CONSEILS

PAR FRANÇOIS JOURJON
RANDONNER-MALIN.COM

Randonner malin
CONSEILS PRATIQUES ET TECHNIQUES



MATÉRIEL DE RANDONNÉE

Liste du matériel indispensable pour la randonnée



CONSEILS PRATIQUES ET TECHNIQUES
pour la randonnée pédestre

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Avertissement

Il convient de rappeler que la pratique des activités de plein air comporte des risques et qu'elle est potentiellement dangereuse.

La plus grande prudence est donc recommandée dans l'utilisation des informations et l'exécution des conseils contenus dans ce guide du site https://www.randonner-malin.com/ car ils reflètent uniquement l'expérience personnelle de la personne dispensant ceux-ci.

L'objectif des informations fournies est de prodiguer des conseils pour la pratique de la randonnée pédestre. Ces informations sont destinées à un public adulte en bonne santé.

Il est de la responsabilité du lecteur de définir s'il peut appliquer un conseil en respectant ses conditions et son état de santé, ainsi que son intégrité physique et mentale lors de ses randonnées.

Il est également recommandé de s'adresser à des professionnels diplômés ou à toute personne qualifiée pour l'organisation et l'encadrement de ses sorties de plein air.

L'auteur, "randonner-malin.com" et SARL Jourjon Etc. ne pourront en aucun cas être tenus responsables de tout dommage de quelque nature qu'il soit résultant de l'interprétation ou de l'utilisation des informations disponibles dans ce guide numérique téléchargé sur le site https://www.randonner-malin.com/ et de l'exécution des conseils fournis dans celui-ci.

Le matériel à avoir avec soi en randonnée

Introduction

Lorsque l'on part en randonnée, il y a certaines choses dont on peut se passer, et d'autres non. Le but de la présente liste est de vous donner un aperçu de tout ce qu'il est recommandé d'emporter en randonnée.

Comme vous pourrez le voir, cette liste est plutôt conçue pour des randonnées 3 saisons (printemps, été et automne), dans des conditions climatiques non-extrêmes et jusqu'en moyenne montagne.

Le but n'est pas de suivre la liste que je vais vous présenter à la virgule près. L'objectif est plutôt de l'adapter à votre pratique et de vous en servir comme pense-bête pour la préparation de vos randos. Dans certains cas, vous aurez besoin de plus de matériel que ce qui est listé. Dans beaucoup d'autres cas, vous n'emporterez pas tout ce qui est mentionné. Par exemple, qui a besoin d'une tente pour dormir en refuge ?

Il ne tient donc qu'à vous de modifier, adapter, compléter les items évoqués pour faire votre sac en fonction de vos besoins et contraintes. Certaines personnes emportent par exemple toujours un couteau ou un réchaud, d'autres jamais.

En préambule, je vous invite à lire deux articles qui vous aideront à constituer et alléger votre sac à dos de randonnée :

- **Faites-vous ces deux erreurs de débutants en grande randonnée ?**
- **Randonner plus léger : 4 principes (et de nombreuses astuces)**

Afin que cette liste soit plus pratique et plus lisible, je l'ai divisée en deux parties :

1. *Pour les randonnées à la journée*
2. *Pour les randonnées de plusieurs jours*

J'ai également divisé chaque partie en deux sections : le matériel que je considère comme étant indispensable, et ce qui est optionnel. Suivant le type de randonnée et les conditions (températures, altitude, autonomie, etc.), vous n'emporterez peut-être pas certains objets de la section indispensable, et certains objets optionnels deviendront sans doute indispensables. Il faut toujours faire au cas par cas.

1. Randonnée à la journée

1.1. Sur soi

Indispensable

- ☐ Sac à dos
- ☐ Chaussures de marche
- ☐ Chaussettes de randonnée
- ☐ Short ou pantalon de randonnée
- ☐ T-shirt, polo ou chemise de randonnée
- ☐ Sous-vêtements
- ☐ Veste polaire, doudoune ou softshell

Optionnel

- ☐ Montre
- ☐ Bonnet
- ☐ Moustiquaire faciale
- ☐ Guêtres
- ☐ Bâtons de randonnée
- ☐ Casquette ou chapeau
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ T-shirt ou chemise à manches longues

1.2. Dans le sac

Indispensable

- ☐ Veste imperméable (et respirante)
- ☐ Bouteilles d'eau, gourdes ou poches à eau
- ☐ Téléphone portable
- ☐ Couverture de survie
- ☐ Sifflet
- ☐ Couteau
- ☐ Lampe frontale (avec des piles)
- ☐ Trousse de secours (contenu détaillé ici)
- ☐ Briquet
- ☐ Carte
- ☐ Boussole
- ☐ Nourriture pour le midi
- ☐ Eau
- ☐ Snacks

Optionnel

- ☐ Housse de sac à dos anti-pluie
- ☐ Surpantalon imperméable (et respirant)
- ☐ Produit anti-insectes
- ☐ Stick à lèvres
- ☐ GPS (avec des piles)
- ☐ Jumelles
- ☐ Appareil photo
- ☐ Protège carte
- ☐ Système de purification
- ☐ Crème solaire
- ☐ Altimètre
- ☐ Balise de détresse ou téléphone satellite

2. Randonnée de plusieurs jours

2.1. Les vêtements

Indispensable

- ☐ Sac à dos de randonnée
- ☐ Chaussures de marche
- ☐ Chaussettes de randonnée
- ☐ Sous-vêtements techniques
- ☐ Short(s) et/ou pantalon(s) de randonnée
- ☐ T-shirts ou chemises de randonnée
- ☐ T-shirts ou chemises de randonnée manches longues
- ☐ Veste imperméable et respirante
- ☐ Veste(s) polaire(s), doudoune(s) ou softshell(s)

Optionnel

- ☐ Sandales ou tongs
- ☐ Gants ou mitaines
- ☐ Guêtres
- ☐ Surpantalon imperméable et respirant
- ☐ Maillot de bain
- ☐ Casquette ou chapeau
- ☐ Bonnet

2.2. Le couchage

Indispensable

- ☐ Tente de randonnée (ou abri)
- ☐ Sac de couchage avec son sac de compression
- ☐ Matelas (gonflable, autogonflant ou en mousse)

Optionnel

- ☐ Drap de sac
- ☐ Sursac

2.3. La nourriture et l'eau

Indispensable

- ☐ Réchaud
- ☐ Combustible pour le réchaud
- ☐ Popote (cuillère, fourchette, tasse ou bol, gamelle et couvercle)
- ☐ Gourdes, bouteilles d'eau ou poche à eau
- ☐ Briquet
- ☐ Nourriture pour le matin, le midi et le soir
- ☐ Snacks
- ☐ Eau

Optionnel

- ☐ Allumettes
- ☐ Système de purification

2.4. Les produits d'hygiène

Indispensable

- ☐ Brosse à dents
- ☐ Dentifrice biodégradable
- ☐ Savon biodégradable
- ☐ Serviette de randonnée
- ☐ Papier toilette
- ☐ Sacs poubelles ou sacs plastiques

Optionnel

- ☐ Truelle
- ☐ Désinfectant sans eau
- ☐ Nécessaire pour les menstruations

2.5. Pratique et sécurité

Indispensable

- ☐ Couteau ou couteau multifonctions
- ☐ Lampe frontale (avec des piles)
- ☐ Sac plastiques étanches et refermables
- ☐ Carte
- ☐ Boussole
- ☐ Sifflet
- ☐ Couverture de survie
- ☐ Trousse de secours (contenu détaillé ici)
- ☐ Kit de réparation (contenu détaillé ici)
- ☐ Papiers d'identité
- ☐ Argent
- ☐ Téléphone portable

Optionnel

- ☐ GPS (avec des piles)
- ☐ Altimètre
- ☐ Balise de détresse ou téléphone satellite
- ☐ Produit anti-insectes
- ☐ Montre
- ☐ Housse de sac à dos anti-pluie
- ☐ Stick à lèvres
- ☐ Boules Quiès
- ☐ Moustiquaire faciale
- ☐ Protège carte
- ☐ Piles de rechange
- ☐ Bâtons de randonnée
- ☐ Stylo
- ☐ Carnet ou papier
- ☐ Guide (topo guide, etc.)
- ☐ Appareil photo
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ Crème solaire
- ☐ Jumelles
- ☐ Livres
- ☐ Jeux



Conclusion

Je vous conseille d'imprimer et de garder ces listes dans un coin. Modifiez-les suivant vos besoins, en ajoutant certains éléments et en éliminant d'autres. Que vous soyez randonneur débutant ou expérimenté, je vous recommande très fortement de vous servir de ces listes comme d'un pense-bête avant de partir pour une randonnée.

Il est si facile d'oublier quelque chose… Pour des randonnées de plusieurs jours, je me sers quasiment systématiquement de ce type de listes pour être sûr de ne pas oublier une partie de mon matériel.

D'ailleurs, voici quelques exemples du matériel que je peux emporter sur une randonnée de plusieurs jours. Il s'agit de versions légères mais pas extrémistes :

- **liste de mon matériel pour 3 jours avec bivouac** (vidéo) ;
- **liste pour une traversée des Hauts-Plateaux du Vercors** (article) ;
- **liste pour le GR20 en 7 jours et en autonomie** (article).

En complément de ce petit guide, je vous invite à lire deux articles sur la préparation d'une randonnée :

- **Comment préparer une randonnée ?**
- **Votre première randonnée de plusieurs jours, votre premier bivouac ou votre première nuit en refuge**

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me les poser sous ces articles. 😉

> *À bientôt sur Randonner Malin et bonnes randos !*
> *François*

Retrouvez tous les articles et vidéos sur le blog
www.randonner-malin.com